

Declaración de Derechos del Cuidador

Como cuidador/a, usted trata de hallar un equilibrio cada día. Se interesa por su ser querido a la vez que se mantiene al día con las exigencias de la familia y el trabajo. Su atención se centra en las necesidades del paciente. Pero también depende de usted tratar de mantenerse sintonizado/a con usted mismo/a.



El atender y dar apoyo durante esta etapa compleja no siempre es fácil. La respuesta natural de la mayoría de los cuidadores es hacer a un lado sus propios sentimientos y necesidades. Tratan de centrarse en la persona con cáncer y en las muchas tareas para atenderla. Eso está bien durante un periodo breve de tiempo. Pero puede ser difícil continuarlo durante mucho tiempo. Y no es bueno para su salud. Si no se cuida, no podrá cuidar a otras personas. Es importante para todos que USTED se cuide.

- Tengo derecho a **cuidarme**. No es un acto de egoísmo. Eso me dará la capacidad de cuidar mejor a mi ser querido.
- Tengo derecho a **buscar ayuda de otras personas** aunque mi ser querido se oponga. Conozco los límites de mi propia resistencia y fortaleza.
- Tengo derecho a **tener partes de mi vida** que no incluyen a la persona que cuido, de igual manera que lo haría si esa persona estuviera saludable. Sé que hago todo lo que puedo hacer razonablemente por esta persona. Tengo derecho a hacer algo simplemente para mí mismo/a.
- Tengo derecho a enojarme, a sentirme deprimido/a y a **expresar sentimientos difíciles de vez en cuando**.
- Tengo derecho a **rechazar los intentos** de mi ser querido de hacerme hacer cosas por culpa o enojo. (No importa si la persona sabe que lo está haciendo o no.) Tengo derecho a **recibir consideración, afecto, perdón y aceptación** por lo que hago por mi ser querido, al igual que yo ofrezco lo mismo.
- Tengo derecho a **sentirme orgulloso/a de lo que estoy haciendo**. Y tengo derecho a aplaudir el valor que he necesitado para atender las necesidades de mi ser querido.
- Tengo derecho a **proteger mi individualidad**. También tengo derecho a una vida que me sustente cuando mi ser querido ya no necesite mi ayuda en todo momento.

** Tomado del folleto del Instituto Nacional del Cáncer (EE.UU.) "When Someone You Love is Being Treated for Cancer" 2014 (Cuando un ser querido está en tratamiento por cáncer)*



Cuidar a los cuidadores

Es común que los cuidadores brinden una atención excelente a los demás, pero descuiden cuidar su propia salud. Puede ser difícil encontrar el tiempo y tener las energías para cuidarse a uno mismo, pero puede ayudar a que uno sea un mejor cuidador. A continuación, encontrará unos consejos para mantenerse saludable, organizar una situación caótica y manejar su estrés.

- Sea amable con usted mismo/a. Haga algo por usted mismo/a cada día, aunque sea solo unos minutos.
- Manténgase físicamente activo/a. Incluso un ejercicio suave como caminar puede hacer que se sienta de mejor humor y reduzca el estrés.
- Busque formas de conectarse. Comparta sus sentimientos con un amigo o amiga, o compañero/a cuidador/a. Únase a la comunidad virtual de Roswell Park en www.cancerconnect.com/roswellpark o únase a algún grupo de apoyo.
- Manténgase alejado/a de personas con actitudes negativas
- Busque divertirse: vea a sus amigos/as, ríase, vea una película, empiece un pasatiempo y **descanse**.
- Póngase prioridades y horarios. Divida las tareas grandes en tareas más pequeñas.
- Tome decisiones saludables: consuma menos sal, azúcar, grasas saturadas y alimentos procesados, y más granos integrales, frutas, verduras y agua. Una mala alimentación puede afectar cómo se siente y aumentar el riesgo de enfermarse.
- Aprenda a aceptar la ayuda que le ofrezcan y a pedir ayuda.
- Haga una “lista de necesidades” y la próxima vez que alguien ofrezca ayudarle, tenga lista una tarea.
- Diga “no” cuando pueda. Sea realista en cuanto a su tiempo y energías, no se exceda.
- Si es la única persona cuidadora, converse con el Asesor de Pacientes o el Trabajador Social de Roswell Park sobre programas de terapia de reposo.
- La Ley de Ausencia Familiar y Médica (FMLA por su acrónimo en inglés) es un programa federal que permite que los trabajadores se tomen hasta 12 semanas de licencia sin sueldo para cuidar a un miembro de su familia. Si desea obtener más información, visite <http://www.nfcacares.org> o llame al **1-800-934-2873**.



Si desea obtener más información sobre la tarea de cuidador, por favor llame o pase por el Centro de Recursos dentro del Café Sunflower en el 1º piso del hospital principal, **716-845-8659**.